

# kraft bringt tempo

Muskelkraft am richtigen Ort ist im Laufsport von ganz entscheidender Bedeutung.

Auch wenn uns die superschlanken Spitzenläuferinnen und -läufer nicht gerade wie Kraftpakete erscheinen, ist es im Laufsport enorm wichtig, an den richtigen Stellen eine starke Muskulatur zu besitzen. Zwei Körperstellen muss besondere Bedeutung beigemessen werden: Einerseits der Kraft in der Mitte, also der Rumpfkraft, andererseits der Fusskraft. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert das Becken und trägt dazu bei, dass der Antrieb zielgerichtet nach vorne verläuft. Eine schwache Rumpfmuskulatur führt zu Ausweichbewegungen zur Seite, die Kraft verpufft, die Geschwindigkeit sackt zusammen. Das Ziel, den Körperschwerpunkt konstant hoch zu halten, ist ohne ein stabiles Muskelkorsett nicht zu erreichen.

Die Füße bilden die direkte Verbindung zum Boden. Eine starke Fussmuskulatur federt den Aufprall ab und ermöglicht einen kräftigen Abstoß mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Kraft kommen: Sie können in ein Fitnesscenter gehen, Sie können aber auch zu Hause ein Kraftprogramm mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Letzteres braucht wenig Zeit und Infrastruktur und wenn Sie in den Pausen zwischen den Übungen noch Seilspringen, schlagen Sie gleich zwei Fliegen auf einen Streich, denn dadurch trainieren Sie neben der allgemeinen Muskelkraft gleichzeitig exakt die fürs Laufen benötigte Fussmuskulatur. Mit zweimal 20 Minuten Aufwand pro Woche beugen Sie Verletzungen vor und schaffen beste Voraussetzungen, schneller laufen zu können.



## Rumpfkraft seitlich

Seitlich mit gestrecktem Oberkörper auf Unterarm aufgestützt. Körper gespannt. Rumpf zum Boden hin senken und wieder aufrichten in gestreckte Lage. Variante: Oberes Bein gestreckt seitlich nach oben abspreizen



## Bauchmuskulatur

Auf Rücken liegen, Beine angewinkelt, Hände im Nacken. Oberkörper/Kopf Richtung Knie heben. Variante: Seitlich mit Armen Richtung Füße ziehen.

## KRAFTTRAINING ZUHAUSE

- » Einzelne Übungen 8–12 mal wiederholen (= 1 Serie), Übungen beidseitig ausführen, langsame Bewegungsausführung.
- » 2–3 Durchgänge absolvieren.
- » Zwischen den Übungen kurze Pausen (20–30 sec) oder Wechsel mit Seilspringen.
- » Sobald eine Übung nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann, sollte die Serie abgebrochen werden.
- » Trainingsprogramm mindestens zweimal wöchentlich durchführen (Dauer pro Programm rund 20 Minuten).



## Rumpf-/Beinkraft

Ellbogenstütz mit gestrecktem Körper. Blick zum Boden. Variante: Bein gestreckt nach hinten oben heben. Körper bleibt immer gestreckt.



## Rumpf-/Rückenmuskulatur

Kniend, Hände auf Boden. Arm und gegenseitiges Bein anheben und vollständig waagrecht ausstrecken. Einen Moment (5 Sekunden) halten, dann absetzen und Seite wechseln.

## Bein-/Rumpfmuskulatur

Rücklings mit gestrecktem Körper auf Unterarm aufgestützt. Blick nach oben. Variante: Bein gestreckt heben, Körper bleibt gestreckt.



## Rumpf-/Rückenmuskulatur

Gestreckt bäuchlings auf Boden. Arm und gegenseitiges Bein hochheben und ganz ausstrecken. Einen Moment (5 Sekunden) halten, dann ablegen und Seite wechseln.